A chaque pays, sa spécialité !

La gastronomie est une partie intégrante du patrimoine culturel d'un pays. Elle raconte par ce biais l'influence des peuples qui ont, à travers les siècles, façonné l'histoire et l'identité d'une nation.

L'Union européenne comprend 27 pays membres et autant de traditions culinaires différentes qui nous offrent d'innombrables possibilités de découvertes gustatives.

Ce livret présente une recette traditionnelle ou une spécialité typique de chaque pays, ainsi que quelques informations sur les traditions culinaires spécifiques à chaque Etat.

Bonne découverte et bon appétit !

Centre d'Information sur les Institutions Européennes
EUROPE DIRECT
26A Avenue de la Paix - 67000 STRASBOURG
Tél : 00 33 (0)3 88 15 70 80
www.strasbourg-europe.eu

Le mois de l'Europe en Alsace

Livret créé par le Centre d'Information sur les Institutions Européennes Strasbourg, imprimé par la Région Alsace - 2012

Centre d'Information sur les Institutions Européennes - STRASBOURG

Recettes européennes

Le mois de l'Europe en Alsace

Sommaire

Allemagne : Bretzels sucrés de Berlin p.3
Autriche : Wiener Schnitzel p.4
Belgique : Gaufres chaudes flamandes p.5
Bulgarie : Courgettes frites, sauce au yaourt à l'aneth p.6
Chypre : Halloumi grillé, salade de figues p.7
Danemark : Frikadeller p.8
Espagne : Gaspacho p.9
Estonie : Mustikassup (Soupe de myrtilles) p.10
Finlande : Hernekeitto (Soupe de pois cassés) p.11
France : Pot au feu p.12
Grèce : Tzatziki p.13
Hongrie : Goulash p.14
Irlande : Irish Stew p.15
Italie : Tiramisu p.16
Lettonie : Potage aux champignons des bois p.17
Lituanie : Bortch p.18
Luxembourg : Flamicherzooï p.19
Malte : Paztizzi tar Ricotta p.20
Pays-Bas : Stampot van boerenkool met worst p.21
Pologne : Golabki (Paupiettes de chou farci) p.22
Portugal : Nage de coquillages à la coriandre p.23
République Tchèque : Strudel aux pommes p.24
Roumanie : Parjoale (Boulettes roumaines) p.25
Royaume-Uni : Fish and Chips p.26
Slovaquie : Dés de porc aux tomates, crème aigre et cornichon p.27
Slovénie : Ragoût aux champignons p.28
Suède : Filets de harengs marinés p.29

Crédits : ©Marie-Claire Quittelier - ©Tom Swalens - ©www.touteleurope.fr - ©www.jamieoliver.com - ©www.easydelices.fr - ©www.jetzer.org
©www.blogchef.net - ©www.letiramisu.net - ©www.worldonmyplate.com - ©www.toutsurprague.fr - ©www.portugalmania.com - ©CIIE

IRLANDE - Le petit-déjeuner irlandais se compose de céréales (porridge), de toasts, de bacon, de saucisses, d'œufs à la coque ou sur le plat. Les Irlandais boivent du thé ou du café et du jus d'orange.

ITALIE - En Italie, le petit-déjeuner est plutôt sucré. Les Italiens mangent des biscuits ou de la brioche ("ciambella"), que l'on sert avec du café, du chocolat chaud ou un capuccino.

LETTONIE - Le matin, les Lettons boivent du lait, du café ou du thé et mangent de sandwichs au fromage, de la saucisse, des tomates ou du concombre. Les omelettes et les œufs à la coque sont populaires au petit-déjeuner.

LITUANIE - Au petit-déjeuner, les Lituaniens consomment des sandwichs au fromage, au jambon ou à la viande. Ils prennent également des crêpes ou des oeufs, du pain noir ou blanc, des gruaux de riz, de semoule ou de sarrazin. Le tout accompagné de thé ou de café.

LUXEMBOURG - Le petit-déjeuner luxembourgeois est toujours présenté sur une planche à petit-déjeuner. Il est composé de tartines et de café au lait.

MALTE - Le petit déjeuner maltais est plutôt limité, on se contente en général d'un café jusqu'à 10 heures. C'est à ce moment que l'on déguste les pastizzis, feuilletés au fromage ou aux pois très populaires et que l'on trouve partout.

PAYS-BAS - Les Hollandais apprécient différentes sortes de pain : pain de mie, pain complet, pain avec du beurre et des vermicelles de chocolat noir ou au lait (il en existe de toutes sortes : fins ou larges appelés "vlokken"). Ces pains sont accompagnés de confiture, charcuterie, fromage et parfois d'un œuf à la coque. Ils boivent du thé ou du café et parfois du jus d'orange.

POLOGNE - Le petit-déjeuner polonais est riche et varié. Il se compose généralement :
d'un verre de jus de fruits, d'une tasse de café léger ou de thé, de charcuteries diverses (jambon, saucisson, pâté), de tranches fines de fromages, d'un oeuf dur, de tranches de tomates, de radis, tomates, concombre, de miel ou confitures, de différentes sortes de pains noirs ou blancs, de "zupa mleczna" - soupe au lait avec des céréales.

PORTUGAL - Les Portugais prennent leur petit-déjeuner assez tard (vers 9h30 ou 10h). Il se compose de pain, grillé ou non. Le plus souvent, il s'agit de pain de campagne, tartiné de confiture ou de gelée de coings, de cerises ou de tomates. Il est accompagné d'un bol de lait ou de café.

REPUBLIQUE TCHEQUE - Le petit-déjeuner tchèque est composé de pain, de fromage ou de charcuteries, accompagnés de thé ou de café.

ROUMANIE - Les Roumains apprécient les plats chauds au petit-déjeuner : omelettes au jambon, saucisses et pommes de terre, oeufs brouillés ou à la coque. Les sandwichs au beurre, saucisses, fromage ou confiture, sont également au menu.
Ils boivent du lait, du thé (tilleul, menthe) ou du café.

ROYAUME-UNI - Le Royaume-Uni est très réputé pour son petit-déjeuner. Il se compose généralement d'un œuf à la coque, d'oeufs brouillés ou sur le plat servis avec une tranche de bacon, de saucisses, de 'baked beans' (haricots à la sauce tomate) et de toasts à la marmelade d'orange. Du porridge (avoines bouillis dans du lait) est également servi.
Pour la boisson : une tasse de thé avec un nuage de lait ou un café.

SLOVAQUIE - Le petit-déjeuner slovaque se compose de pain, beurre, confiture, miel, salami, jambon, œufs, céréales, fruits et boissons.

SLOVENIE - Les Slovènes petit-déjeunent copieusement, en mangeant du sucré et du salé. En général, des sandwichs avec du fromage et de la charcuterie, mais aussi des fruits, des yaourts et éventuellement des viennoiseries.

SUEDE - Au "frukost ", les Suédois mangent des céréales avec du lait ou du yaourt, des tartines de fromage, de la charcuterie, de la marmelade, des œufs à la coque ou encore de la pâte a tartiner à base d'oeufs de poisson en tube. Ils boivent du café, du thé et des jus de fruit.

Le menu des petits-déjeuners des Européens
Café ou thé ? Tartines ou bacon ?

De façon générale dans les pays méditerranéens, les petits-déjeuners sont légers et sucrés. Plus on se dirige vers le Nord, plus le petit-déjeuner est copieux et salé...

ALLEMAGNE - Le petit-déjeuner allemand est copieux : petits pains appelés "Brötchen"` (seigle, noix, sarrasin), bretzels et confiture, œufs à la coque, et éventuellement du fromage et de la charcuterie, côtoient le très germanique müesli. Le tout est servi avec du café au lait, du lait, du thé ou du jus de fruit.

AUTRICHE - Le premier repas de la journée se compose de croissants, de petits pains ("Semmel "), d'un œuf à la coque, de fromage, de jambon. Pour la boisson : un café au lait ou un chocolat chaud.

BELGIQUE - Le matin, les Belges sont friands de petits pains appelés "pistolets" ou de gâteaux ("couques au beurre " ou "couques aux raisins") avec du fromage, accompagnés d'un café au lait ou d'un chocolat chaud.

BULGARIE - Au petit-déjeuner, les Bulgares boivent du café, du thé ou du lait, avec du fromage, de la confiture, du beurre, du pain, du pain perdu et de la charcuterie.

CHYPRE - Le petit-déjeuner chypriote type est principalement salé et composé, en règle générale, de Tyropitta (feuilleté de fromage local - feta), Spanakopitta (feuilleté d'épinards), Eliopitta (feuilleté avec de la purée d'olives). Il est accompagné de café (filtre ou frappé), chocolat, lait, etc.

DANEMARK - Les Danois mangent du pain (le plus souvent noir) qu'ils accompagnent de «Ymer» (sorte de fromage blanc liquide agrémenté de chapelure sucré de pain noir) et de charcuteries. Pour la boisson : jus d'orange ou café au lait.

ESPAGNE - Rares sont les Espagnols qui prennent un petit-déjeuner avant d'aller travailler. Il est d'usage de prendre un copieux petit-déjeuner vers 10h du matin (la loi espagnole prévoyant à cet effet une pause de 20 minutes pour tous les salariés). Il se compose en général de sandwichs chauds au jambon ou au fromage, de chorizo, de tortillas et de poivrons frits et en boisson du café.
Traditionnellement, les Espagnols mangeaient des "churros ", des beignets au sucre en forme allongée qu'ils trempent dans un bol de chocolat chaud épais.

ESTONIE - Un petit-déjeuner estonien peut être composé de pain de seigle, d'oeufs, de fromage, de sandwichs et de pâtisseries accompagnés de lait ou de café.

FINLANDE - Le petit-déjeuner finlandais est très complet. Il comprend des tranches de pain de seigle sur lesquelles on dispose du jambon ou du fromage et des crudités (rondelles de tomates ou de concombre). Il est accompagné d'un grand verre de lait.

FRANCE - Le petit-déjeuner traditionnel français se compose de croissants ou de tartines de pain (la fameuse baguette, que l'on mange avec du beurre ou de la confiture). En règle générale, les Français boivent du café ou du chocolat au lait.
Le petit-déjeuner des enfants, et parfois des plus grands, se compose de céréales.

GRECE - Les Grecs mangent du yaourt avec du miel, des "koulouris", une sorte de pain en forme d'anneau, accompagné de "briki"(poudre de café, sucre et eau bouillante, que l'on sirote lentement).

HONGRIE - Les Hongrois mangent généralement du pain avec de la confiture et des oeufs. Ils boivent du thé ou du café. Le petit-déjeuner se compose parfois de charcuterie et de légumes.

Allemagne

Bretzels sucrés de Berlin

Préparation pour 4 pers : 20 min
Cuisson : 20 min à 180°

Ingrédients :
- 200g de beurre
- 100g de sucre en poudre
- 4 oeufs
- 250g de farine
- 50g de sucre cristallisé pour la garniture

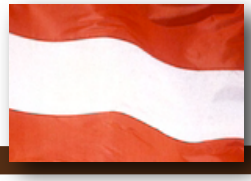
Faites durcir 2 œufs dans de l'eau bouillante salée, puis les « effrayer » (plonger dans de l'eau froide), et enlevez les coquilles. Retirez les jaunes, puis les écraser à la fourchette. Clarifiez (séparer le jaune du blanc) les 2 autres œufs.

Dans une terrine, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Rajoutez le beurre ramolli, mélangez à nouveau. Rajoutez ensuite la farine tamisée et les jaunes d'œufs durs écrasés. Travaillez bien le tout afin d'obtenir une boule de pâte homogène.
Prenez de petites boules de pâtes grosses comme des noix. Roulez-les dans la farine et faites-en des petits boudins avec lesquels il faut faire des petits bretzels (ou des couronnes).

Placez ces bretzels sur une tôle garnie de papier sulfurisé. Les badigeonner avec du blanc d'œuf battu à la fourchette, puis les saupoudrer de sucre cristallisé.

La cuisine allemande est très variée et offre de nombreux plats tels que le poisson fumé, la choucroute, les feuilles de choux fourrées à la viande hachée, les saucisses (il en existe plus de 1500 types) et de petits filets de viande hachée appelés «Frikadellen».

Autriche



Wiener Schnitzel

Préparation pour 4 pers : 10 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients :
- 4 escalopes de veau (150g env chacune)
- sel, poivre
- 80g de farine
- 1 ou 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 cuillère à café d'huile
- 80g de chapelure
- 200g matière grasse (huile)

Aplatissez légèrement les escalopes, salez et poivrez. Passez les escalopes dans la farine de chaque côté, puis dans les œufs battus avec le lait et l'huile, et enfin dans la chapelure.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Quand elle est très chaude, faites frire les escalopes environ 5 minutes de chaque côté (la chapelure doit être bien dorée).

Servez-les avec un quartier de citron, du persil, des pommes de terre et de la salade (salade composée de concombre et laitue) ou des petits pois.

Manger et boire en Autriche est un plaisir incontesté. Au déjeuner, les Autrichiens se contentent en général, d'une légère collation. Le repas du soir, servi tôt, est généralement composé de soupe, puis de viande ou de charcuterie et de fromage. Le plat typique est la «Wiener Schnitzel» accompagnée d'une salade de pomme de terre à la moutarde douce. Les Autrichiens sont également des experts en pâtisserie.

Suède

Filets de harengs marinés

Préparation pour 4 pers : 30 min
Repos : 72 h et 24 h de dessalage

Ingrédients :
- 500g filets de harengs
- 4 échalotes
- 1 cuillère à café de feuille de thé noir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 12,5 cl de vinaigre de cidre
- 2 feuilles de laurier
- 10 baies de genièvre
- 5 clous de girofle
- 5 graines de piment et 5 graines de poivre

Préparez les filets de hareng : ôtez-en la peau et l'arête centrale.
Faites-les dessaler dans de l'eau froide pendant 24 heures.
Coupez-les ensuite en morceaux d'environ 4 centimètres.
Pelez les échalotes et émincez-les en rondelles.
Portez 25 cl d'eau à ébullition. Faites-y infuser les feuilles de thé pendant 5 minutes. Passez, puis laissez refroidir.
Versez le thé dans un saladier. Ajoutez le vinaigre, le laurier, les échalotes, les baies de genièvre, les clous de girofle et les graines de piment. Poivrez. Incorporez les morceaux de hareng au mélange.
Ajoutez enfin l'huile d'olive.
Laissez mariner pendant 3 jours, puis servez.
Accompagnez ce plat de pommes de terre en robe des champs et de pain complet.

Les Suédois n'avalent qu'un rapide en-cas vers midi et dînent tôt, vers 18h. Ils se nourrissent de poissons fumés, harengs, boulettes de viande ou de purée ...

Slovénie

Ragoût aux champignons

Préparation pour 4 pers : 30 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients :
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 oignons émincés
- 1 kg de champignons (pleurotes, chanterelles, champignons de Paris) hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 10 cl de bouillon de légumes
- 500g de petites pommes de terre grenailles
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de paprika
- sel et poivre, persil plat pour la garniture

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir les oignons 3 minutes.
Ajoutez les champignons, l'ail, le jus de citron, le laurier et le cumin.
Salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu doux, 5 minutes.
Ajoutez le bouillon, les pommes de terre et le concentré de tomates, couvrez et poursuivez la cuisson 15 minutes.
Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez le paprika et faites chauffer quelques secondes. Versez sur le ragout et mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Répartissez sur les assiettes. Décorez avec le persil plat.
Servez comme plat avec des croûtons de fromages de chèvre ou en accompagnement.

Les féculents ont une place de choix dans la cuisine slovène. Un exemple est le «strklji», une pâtisserie au sarrasin, farcie de noix. La Slovénie compte un grand nombre d'éleveurs, ce qui explique les nombreuses spécialités de viande : saucisse, salami, jambon fumé, ...

Belgique

Gaufres chaudes flamandes

Préparation pour 6 pers : 20 min
Cuisson : 3 min par gauffre

Ingrédients :
- 250g de farine
- 125g de beurre
- 30g de levure
- 40 cl de lait tiède
- 4 oeufs
- un peu de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 grosse cuillère à soupe de sucre
- 1 verre à liqueur de Cognac®

Délayez 30 g de levure dans 40 cl de lait tiède. Lorsque la levure est bien fondue, sans grumeaux, ajoutez quatre jaunes d'œufs, une pincée de sel, une forte cuillère à soupe de sucre en poudre, un peu de vanille, et un verre à liqueur de bon Cognac®. Délayez bien le tout et incorporez ensuite 250 g de farine. Battez les blancs d'œufs en neige bien fermes.
Lorsque la farine est bien absorbée, ajoutez 125 g de beurre légèrement fondu et les blancs d'œufs en neige.
Laissez lever la pâte.
Faites cuire chaque gaufre dans un gaufrier pendant 3 minutes environ.
Servez les gaufres saupoudrées de sucre fin ou de cassonade.

Proche de la cuisine française, la cuisine belge n'en est pas moins originale. Il existe 20 façons d'accommoder les moules depuis les côtes de la Mer du Nord et de la Manche jusqu'à Bruxelles. Il est impossible d'évoquer la cuisine belge sans parler des frites. Les baraques à frites appelées aussi fritures, qui proposent des cornets de frites, existent depuis plus de 100 ans.

Bulgarie

Courgettes frites, sauce au yaourt à l'aneth

Temps de préparation pour 4 pers : 15 min
Temps de cuisson : 6 min

Ingrédients :
- 2 yaourts type bulgare
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'aneth ciselée
- 1 gousse d'ail
- 1 blanc d'oeuf
- 100g de farine
- 2-3 courgettes coupées en rondelles biais
- sel et poivre
- quartiers de citron pour la garniture

Sauce au yaourt à l'aneth : mélangez le yaourt et l'huile dans un saladier, salez, poivrez et rajoutez l'aneth et l'ail, mélangez et réservez au frais.
Battez le blanc d'oeuf dans une assiette creuse et réservez, mélangez la farine et le sel dans une autre assiette. Passez une tranche de courgette dans le blanc d'oeuf puis dans la farine, tapotez légèrement pour enlever l'excès et répétez jusqu'à épuisement des légumes.

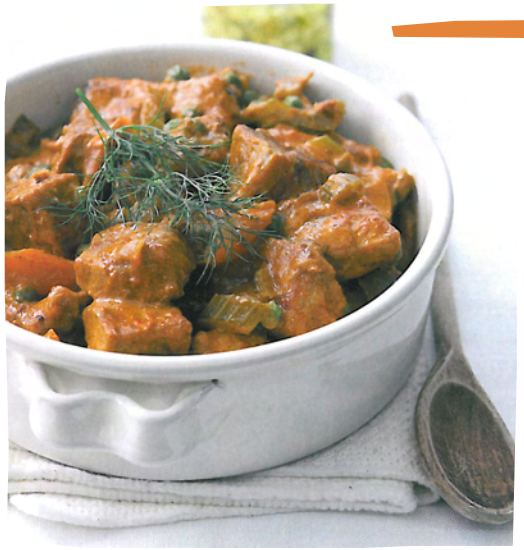
Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites frire les tranches de légumes pendant 3 minutes de chaque côté à température moyenne.

Laissez égoutter sur du papier absorbant, répartissez sur les assiettes, accompagnez de sauce au yaourt et de quartiers de citron.

La cuisine bulgare se distingue par sa grande variété de plats à base de yaourt et de légumes. C'est une cuisine de type méditerranéenne. Les plats de viande sont constitués de grillades, de brochettes et de «kebab». Sans compter les nombreux desserts et le fameux yaourt bulgare.

Slovaquie

Dés de porc aux tomates, crème aigre et cornichons



Préparation pour 4 pers : 20 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients :
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 650g de porc en dés
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 2 oignons émincés
- 50g de purée de tomates
- 1/2l de lait
- 2 carottes en rondelles en biseau
- 2 tiges de céleri en rondelles en biseau
- 50g de petits pois
- 100g de crème aigre
- jus de 1/2 citron, sel, poivre
- 1 cornichon et une branche d'aneth

Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Faites dorer les morceaux de viande de tous les côtés. Saupoudrez de fécule de maïs. Mélangez. Salez et poivrez. Réservez.
Faites revenir l'oignon. Ajoutez le concentré de tomates. Mélangez. Ajoutez ensuite le porc, le lait et les carottes. Laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le céleri et les petits pois. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Ajoutez la crème aigre et le jus de citron. Prolongez la cuisson 2 minutes. Répartissez sur les assiettes la viande et les légumes.
Décorez avec le cornichon et l'aneth.

La cuisine slovaque combine les traditions populaires avec des tendances d'une cuisine très actuelle. Chaque région possède ses traditions. Les plats de pommes de terre, des préparations aux truites et à la carpe ou de potages aux choux sont très populaires. Les préparations sont parfumées aux épices et aux fines herbes. Chaque fête possède une pâtisserie spécifique, à Pâques, par exemple, elle prend la forme d'une gerbe.

Royaume-Uni

Fish and Chips

Préparation pour 4 pers : 20 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 pers :
- huile de tournesol pour la cuisson
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 225g de filets de poisson blanc sans arêtes
- 225g de farine
- 30cl de bière bien froide
- 3 cuillerées a café de levure chimique
- 900g de pommes de terre pelées et coupées en frites
- 1 citron

Versez l'huile de tournesol dans une grande casserole, faites chauffer et portez la température à 190°C. Mélangez le sel, le poivre et assaisonnez le poisson sur les deux côtés. Mélangez la farine, la bière et la levure avec un fouet (la texture doit être celle d'une crème anglaise). Farinez le poisson et plongez-le dans la pâte, soulevez et laissez égoutter l'excédent. Plongez très délicatement les filets de poissons dans la friture pendant 4 min environ, le temps que le pâte soit bien dorée et croustillante.
Pendant ce temps, faites bouillir les pommes de terre pendant 4 à 5 min dans un grand volume d'eau salée. Egouttez-les et laissez sécher complètement. Ensuite, faites les frire et colorer dans l'huile où le poisson a déjà été préparé. Pendant ce temps, placez les filets de poissons cuits sur une plaque et mettez au four pendant quelques minutes à 180°C pour en finir la cuisson. Une fois cuites, épongez et salez les frites et servir aussitôt avec le poisson et un trait de jus de citron.
Conseil : ce plat est souvent accompagné de purée de petits pois.

Malgré sa mauvaise réputation, la cuisine britannique recèle de délicieux plats traditionnels souvent ignorés par les touristes. Les britanniques sont très friands des «Fish and Chips», les frites sont traditionnellement servies dans du papier journal.

Chypre

Halloumi grillé, salade de figues

Préparation pour 4 pers : 15 min
Cuisson : 2 min

Ingrédients :
- 250g de fromage Halloumi
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 3 gousses d'ail
- du mesclun
- 6 figues bien mûres
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 8 câpres
- Sel et poivre fraîchement moulu

Coupez le Halloumi en 8 tranches, saupoudrez-les de sésame et pressez-les pour le faire rentrer dans le fromage. Versez une lampée d'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Ecrasez quelques gousses d'ail non pelées et jetez-les dans l'huile, réglez à feu moyen et quand l'ail grésille, mettez le fromage dans la poêle. Laissez colorer 2 minutes, retournez-les puis passez à feu doux.
Coupez les figues en 2 ou 4.
Mélangez le mesclum à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.
Répartissez le mélange obtenu dans les assiettes.
Disposez le Halloumi sur les lits de salade, puis placez les câpres et les figues sur les tranches de fromage.
Assaisonnez de sel et de poivre.
Servez immédiatement.

La cuisine chypriote est riche et variée et mêle les saveurs des plats turcs, orientaux, italiens et britanniques. Elle est réalisée à partir d'ingrédients et d'aliments frais que l'on trouve sur l'île : poissons et fruits de mer, plantes aromatiques et épices régionales, ainsi que l'huile d'olive naturelle. Le plat typique chypriote est le «mezze», apparenté aux tapas espagnols.

Danemark

Frikadeller

Préparation pour 4 pers : 40 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients :
- 500g de farce viande de boeuf et viande de porc
- 1 oeuf
- 100g de farine
- 1/2 litre de lait
- 25g d'oignons émincés
- sel et poivre
- beurre pour la cuisson

Mettez la viande hachée dans un grand bol et y ajouter l'œuf, la farine et l'oignon émincé. Remuez en ajoutant peu à peu le lait. Salez, poivrez et remuez pendant au moins une demi-heure pour que la farce soit bien liée.

Faites brunir un bon morceau de beurre dans la poêle jusqu'à ce que l'écume ait disparue. Avec une cuillère à soupe trempée dans le beurre chaud, formez les fricadelles et les poser dans la poêle. Lorsqu'elles sont bien dorées, retournez-les doucement avec un couteau plat et faites-les dorer de l'autre côté. Il faut compter 8 à 10 minutes de cuisson pour chaque côté, à feu doux pour qu'elles ne brûlent pas.

Servez les fricadelles avec la purée, des haricots verts au beurre noir et des betteraves au vinaigre.

Les Danois mangent beaucoup de pommes de terre, de pain noir, de charcuterie (saucisse rouge et salami) ainsi que des produits de la mer (saumon, hareng, etc...). Un des mets danois classique est le «smørrebrød», un petit pain ouvert avec du poisson, de la viande ou du fromage.

Roumanie

Parjoale (Boulettes roumaines)

Préparation pour 4 pers : 20 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients :
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon râpé
- 2 gousses d'ail
- 400g de viande haché de boeuf
- 1 oeuf
- 2 tranches de pain rassi dans du lait
- 4 cuillères à soupe de persil plat haché
- 50g de chapelure
- sel, poivre

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, faites suer les oignons et l'ail pendant 2 min, puis laissez tiédir.

Versez dans un récipient et y ajouter le boeuf haché, l'oeuf, le pain rassis, le persil plat, le sel et le poivre, mélangez.

Formez des petites boulettes d'environ 3cm et roulez-les dans la chapelure.

Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire à feu moyen pendant 3 à 4 min.

Vous pouvez accompagner ce plat avec une salade de choux blanc au citron, de la purée ou du yaourt.

La Roumanie est une terre de passages et d'influences, sa gastronomie est marquée par ses origines paysannes et est donc souvent rustique et consistante (porc, pommes de terre, crème, chou, etc...). La plupart des Roumains mangent leur repas principal le soir et dégustent en dessert, le «cozonac», sorte de brioche avec des fruits secs.

République Tchèque

Strudel aux pommes

Préparation pour 4 pers : 30 min
Cuisson : 30 min à 210°C

Ingrédients :
- 150g de farine
- 60ml d'eau chaude
- 1 pincée de sel
- 60g de beurre
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 50g de raisins secs
- 4-5 pommes moyennes
- 30g de noix rapées ou de pain d'épices
- sucre, cannelle et sucre glace

Disposez en puits la farine. Mélangez eau, sel, jus de citron et 2 cuillerées à soupe de beurre fondu, puis versez au milieu de la farine. Avec un couteau à bout arrondi, travaillez une pâte assez ferme, terminez avec les doigts. Formez une boule, couvrez-la à l'aide d'une casserole chauffée.
Epluchez et évidez les pommes, râpez-les en tranches. Rincez les raisins, laissez égoutter.
Etendez la pâte au rouleau et étirez-la avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit presque transparente puis aspergez-la du reste du beurre fondu, saupoudrez de noix ou de pain d'épice, disposez les pommes, saupoudrez de sucre, de cannelle et de raisins.
Roulez la pâte en serrant bien, puis fermer les côtés hermétiquement en rabattant la pâte et badigeonnez de beurre.
Mettez sur une plaque au four chaud (210°) pendant 25/30 minutes.
Coupez le strudel chaud en biais, saupoudrez de sucre glace et servir.

La République tchèque propose une cuisine très variée, les plats traditionnels sont à base de viande de porc, de bœuf, ou de gibier, souvent accompagnés de «knedliky» (quenelles de pain) ou de légumes. Le «Strudel» est le dessert incontournable tchèque.

Espagne

Gaspacho

Préparation pour 4 pers : 30 min
Mettre au frais : 2 h

Ingrédients :
- 1/2 concombre pelé, épépiné et coupé
- 5 tomates moyennes épépinées et coupées
- 1 oignon haché
- 1/2 poivron rouge épépiné et coupé en dés
- 2 gousses d'ail
- 3 tranches de pain rassis
- 10 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- sel et poivre
- 1/2 oignon haché finement, 1/2 concombre et 1/2 poivron vert, épépinés et coupés en dés

A l'aide d'un robot de cuisine mixez le concombre, les tomates, l'oignon, le poivron rouge, l'ail et le pain rassis. Salez et poivrez.
Ajoutez l'eau et le vinaigre de Xérès, mixez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse et homogène.
Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement l'huile d'olive et le concentré de tomates.
Versez dans une soupière et réservez au frais 2h minimum. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Répartissez dans les bols ou des assiettes creuses, parsemez d'oignon, de concombre et de poivron vert.

L'Espagne offre une cuisine variée selon la diète méditerranéenne, en utilisant du poisson, des fruits de mer, des légumes frais et de l'huile d'olive. Les plats typiques sont la paëlla, la tortilla, le gaspacho ou les tapas. Les Espagnols aiment la convivialité autour d'une table et prennent le temps nécessaire pour en profiter.

Estonie

Mustikassup (soupe de myrtilles)

Préparation pour 4 pers : 10 min
Cuisson : 15 min
Réfrigération : 2h

Ingrédients :
- 600g de myrtilles
- 200g de crême liquide
- 100g de crême épaisse
- 80g de sucre
- 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe de Maïzena®
- cannelle

Mixez les baies de myrtille dans un mixeur pour obtenir une purée. Passez la purée à l'aide d'un tamis.

Ajoutez 30 cl d'eau, faites-la chauffer à ébullition puis laissez-la cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Mélangez la Maïzena® avec de l'eau et ajoutez-la à la soupe.
Ajoutez le jus de citron, le sucre et la cannelle en remuant la soupe.
Mettez la soupe au froid. Avant de servir, mélangez-la avec les crèmes.

La cuisine estonienne est principalement composée de soupes diverses, les Estoniens consomment beaucoup de viande car la variété du gibier dans les forêts et dans les îles est impressionnante (faisans, élans, chèvres sauvages). Le pain a une place très importante, il peut être parfumé aux herbes ou aux épices.

Portugal

Nage de coquillages à la coriandre

Préparation pour 4 pers : 15 min
Cuisson : 4 min

Ingrédients :
- 2kg de coquillages (palourdes, amandes de mer, vénus)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de thym
- 1 botte de coriandre hachée
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 jus et 4 quartiers de citron, sel et poivre

Laver soigneusement les coquillages dans plusieurs eaux.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte à fond épais, y jeter le thym et remuez. Jetez-y les coquillages et les laisser s'ouvrir à feu vif pendant 3 à 4 minutes.

Arrêtez le feu et saupoudrez de coriandre et d'ail hachés et remuez, couvrez et laissez infuser 2 minutes encore.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et redonnez un petit coup de chaud, arrosez de jus de citron.

Répartissez les coquillages dans des assiettes creuses ou des bols et décorez de coriandre et de quartiers de citron.

Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz, des tartines de pain de campagne ou d'un pain turc (Pide).

La cuisine portugaise est riche et inventive. Chaque région a ses spécialités culinaires s'inspirant souvent de produits locaux. Si la viande y est largement appréciée, le Portugal et les Portugais tiennent néanmoins à la réputation de grande qualité et de fraîcheur de leurs produits de la mer, puisque le Portugal est le royaume des fruits de mer et des poissons.

Pologne

Golabki (paupiettes de chou farci)

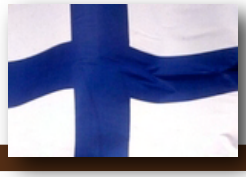
Préparation pour 4 pers : 25 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients :
- 100g de riz
- 1 chou blanc paré coupé en 4
- 400g de viande hachée de boeuf
- 100g de haché de veau/porc
- 1 gros oignon
- 1 pincée de poudre de laurier
- 1 oeuf
- sel, poivre

Faites cuire le riz et réservez.
Portez de l'eau salée à ébullition. Plongez 1 ou 2 quarts de chou dans l'eau bouillante et faites blanchir jusqu'au moment où les feuilles deviennent souples, égouttez et laissez refroidir.
Séparez les feuilles sans les briser, avec un pilon aplatissez leur nervure centrale et réservez.
Dans un récipient, mélangez le riz, la viande, l'oignon, l'oeuf, le sel, le poivre et la poudre de laurier.
Mettez environ 1 cuillère à soupe de farce sur chaque feuille de chou.
Repliez les bord parallèles extérieurs en roulant la feuille fermement.
Avec les doigts, enfoncez l'embout des feuilles.
Rangez les paupiettes de chou dans une poêle. Versez de l'eau qui doit couvrir les paupiettes à mi-hauteur.
Couvrez et laissez mijoter à petit feu, 40 - 45 min.

Il n'y a pas de cuisine polonaise sans choux, betteraves, concombres et cornichons, crème, champignons, diverses saucisses, gruaux, poissons, écrevisses, gibier et produits des bois. Les plats doivent leur goût original à des épices et des herbes ajoutées, telles que la marjolaine, l'aneth, le cumin, le persil et le poivre.

Finlande



Hernekeitto (soupe de pois cassés)

Préparation pour 4 pers : 15 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients :
- 300g de pois cassés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, coupés en lamelles
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1,25l de bouillon végétal
- 250g de lard fumé
- 1 cuillère à café de thym
- 1 bouquet garni
- croutons de pain de seigles
- chips de tranches de bacon
- 4 cuillères à soupe de crème aigre

Rincez les pois cassés.

Faites chauffer l'huile dans une marmite, y faire sauter rapidement l'oignon et les carottes. Ajoutez les pois et le bouillon, le lard fumé, le thym et le bouquet garni.

Couvrez, portez à ébullition et laisser mijoter 45 minutes à feu moyen.

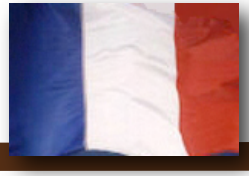
Ôtez le bouquet garni et la viande, effilochez la viande et réservez. Passez la soupe, rajoutez ensuite la viande.

Répartissez la soupe dans les bols ou des assiettes creuses, décorez avec des croutons de pain de seigle et des chips de bacon.

Accompagnez de crème aigre.

Au menu on trouvera du poisson comme de la perche, du saumon et de la truite arc-en-ciel qui sont servis avec des croustades de pommes de terre. Une spécialité finlandaise est le «kalakukko», pain de seigle farci au poisson. On y trouve également des plats de gibier avec du renne, du canard, du cerf ou l'élan, souvent accompagnés de champignons. Au dessert, les myrtilles occupent une place de choix.

France



Pot au feu

Préparation pour 6 pers : 15 min
Cuisson : 3h

Ingrédients :
- 2 kg de viande de boeuf
- 1 os à moelle
- 6 pommes de terre
- 4 poireaux
- 4 carottes
- 2 navets
- 1 branche de céleri
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Faites revenir la viande dans une marmite avec un peu de matière grasse.
Pendant ce temps, épluchez les poireaux, carottes, navets et céleri et coupez-les.
Versez d'un seul coup sur la viande 3 litres d'eau, ajoutez-y les légumes, le bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle, salez et poivrez.
Laissez cuire à feu très doux. Faites cuire séparément les pommes de terre. 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'os à moelle et les pommes de terre.
Servez bien chaud.

La gastronomie française est variée et très réputée. Chaque région a ses propres spécialités, parmi les plats typiques, on trouve le cassoulet, la fondue savoyarde, le foie gras, le confit de canard, la tartiflette, les crêpes bretonnes, les tripes, l'aligot ou les escargots. La France est aussi célèbre pour ses pains et ses fromages que l'on déguste généralement avec du vin. En dessert, il existe de nombreuses tartes et gâteaux.

Pays-Bas

Stampot van boerenkool met worst

Préparation pour 4 pers : 15 min
Cuisson : 1h

Ingrédients :
- 1kg de chou frisé
- 6 pommes de terre
- 1 pincée de sel
- 450g de saucisses fraîches ou fumées
- 500 ml de lait
- du saindoux ou du beurre

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et plongez-y le chou.
Pendant ce temps, lavez, épluchez et coupez en dés les pommes de terre. Dans une autre casserole, faites cuire les pommes de terre à l'eau et retirez les lorsqu'elles sont cuites mais pas trop pour qu'elles demeurent en forme et ne s'effritent pas.
Dans une casserole, faites chauffer le lait et le saindoux (ou le beurre). Dès que de petites bulles se forment à la surface, incorporer le chou, les pommes de terre, le sel. Baissez le feu et laissez mijoter à feu doux 20 minutes.
Piquez les saucisses à plusieurs endroits, mettez à plat dans un poêlon, recouvrez d'eau puis amenez à ébullition. Ensuite, baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes. Retirez les saucisses, fendez la peau à l'aide d'un couteau et coupez la chair en rondelles.
Dressez le chou et les pommes de terre au milieu dans un plat de service et entourez de rondelles de saucisses.

Les Néerlandais font généralement 3 repas par jour, dont un seul avec des plats cuisinés : le petit-déjeuner, copieux, le déjeuner, servi le plus souvent sous la forme d'un lunch, et le dîner servi assez tôt (vers 18h). Ce sont de grands consommateurs de soupes, de pains (aux graines) et de fromages à pâtes dures (Gouda, Edam, Massdam et Leerdamer®).

Malte

Paztizzi tar ricotta

Préparation pour 4 pers : 25 min
Cuisson : 15 min à 180°

Ingrédients :
- 300g de pâte feuilletée
- 1 jaune d'oeuf
- 250g de ricotta
- 2 oeufs
- 50g de fromage à pâte dur râpé
- 2 cuillères à soupe de persil
- sel et poivre

Préchauffez le four à 200°.
Mélanger les 2 oeufs entiers, la ricotta, le fromage et le persil, salez et poivrez.
Coupez la pâte en 4 carrés et y répartir la farce au centre, repliez les carrés de sorte à obtenir une poche ouverte et appuyez fermement sur les bords.
Placez le tout sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé et badigeonnez avec du jaune d'oeuf.
Faire cuire pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les paztizzis prennent une couleur brune dorée.
Servir chaud.

La cuisine maltaise est le résultat d'une longue relation entre les habitants de l'archipel et les nombreux étrangers qui en firent leur demeure au cours des siècles. Le mariage des goûts a produit à Malte un mélange éclectique de cuisines méditerranéennes. Ces influences ont des racines siciliennes ou maures.

Grèce

Tzatziki

Préparation pour 6 pers : 30 min
Garder au frais : 45 min

Ingrédients :
- 1/2l de yaourt nature (ou fromage blanc)
- 1 concombre
- 2-3 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- 5 feuilles de menthe

Epluchez et épépinez le concombre.
Débitez-le en tout petits morceaux.
Laissez dégorger les morceaux de concombre pendant 15 minutes, de manière à ce qu'ils perdent un maximum de leur jus.
Hachez les feuilles de menthe.
Mélanger les morceaux de concombre avec le yaourt, l'huile d'olive et les feuilles de menthe ciselées.
Salez et poivrez à votre convenance.
Laissez reposer le tout 45 min au frais et mélangez à nouveau le tout avant de servir.
Servir avec du pain grillé ou en accompagnement de petites côtes d'agneau grillées.

A base de produits frais, d'herbes aromatiques et parfumée à l'huile d'olive, la cuisine grecque est saine et variée. Le poisson est très présent dans l'alimentation, tout comme les feuilles de vigne et les épinards. Les plats les plus authentiques sont la moussaka, le tzatziki ou encore la salade grecque (concombre, tomate, feta). Ils sont accompagnés de pain dont la croûte est parsemée de sésame.

Hongrie

Goulash

Préparation pour 4 pers : 20 min
Cuisson : 1h30

Ingrédients :
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 poivron rouge coupé en lamelles
- 750g de viande de boeuf coupée en dés (bourguignon, gite, paleron, ...)
- 5 dl de bouillon végétal
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 1 boite (385g) de tomates pelées
- 1 cuillère à soupe de paprika en poudre
- 4 pommes de terre coupées en quarts
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de crème aigre
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocote à fond épais, faites revenir l'oignon et la gousse d'ail 1 minute, réservez. Faites sauter le poivron 1 minute, réservez et faites ensuite dorer les dés de boeuf de tous les côtés 5 minutes.
Ajoutez le bouillon, les oignons, l'ail, le poivron, le bouquet garni et les tomates, salez et poivrez. Ajoutez le paprika.
Couvrez et portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu et laissez mijoter 1 heure à petit feu.
Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 15 minutes.
Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ôtez le bouquet garni, répartissez dans des assiettes creuses ou des bols, décorez avec de la crème aigre. Parsemez de ciboulette ciselée.

Le paprika rouge constitue la base de la cuisine hongroise. Les Hongrois apprécient les mets de viande ou de gibier avec une sauce bien relevée (le «goulash», le «pörkölt», le «Tokány» et le «paprikache»). D'autres spécialités sont les poissons d'eau douce. La Hongrie est également connue pour ses pâtisseries et ses crêpes «Gundel».

Luxembourg

Flamicherzooï

Préparation pour 4 pers : 30 min
Cuisson : 45 min à 230°C

Ingrédients :
- Une pâte brisée
- 1kg de blancs de poireaux
- 100g de crème fraiche
- 3 oeufs
- 1/2 Maroilles
- palette de porc fumée finement tranchée (ou dés de lardons)
- bière
- 1 ou 2 noisettes de beurre

Pour la garniture, étuvez à la bière les blancs de poireaux émincés. Etalez la pâte dans une tourtière ou un plat à tarte, sans oublier de la piquer avec une fourchette.

Garnissez-la avec les lardons ou la palette finement hachée. Ajoutez les blancs de poireaux ainsi que la crème et les œufs battus.

Recouvrez de Maroilles écroûté et émincé. Mettez également deux ou trois noisettes de beurre.

Cuisez (préchauffer le four à 230°C) pendant 35 à 45 minutes. Servir chaud.

La cuisine luxembourgeoise combine la cordialité allemande et la finesse franco-belge. La pomme de terre prend une place d'honneur : pas de vrai repas sans pommes de terre au Luxembourg ! Un plat typique est le «traïpen», boudin noir rôti avec de la compote de pommes. Vous apprécierez également les préparations à base de truite et d'écrevisses. Le vin de riesling et la bière luxembourgeoise sont couramment utilisés en cuisine.

Lituanie

Bortch

Préparation pour 4 pers : 25 min
Cuisson : 3h

Ingrédients :
- 1kg de betteraves crues
- 1kg de paleron de boeuf
- 1 os à moelle
- 1 gros oignon
- 1 oignon moyen
- 10 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- thym, laurier
- sel et poivre
- jus de citron
- 1 kg de pommes de terre

Epluchez et coupez l'oignon en tranches et piquez l'oignon moyen de 10 clous de girofle.
Epluchez et râpez les betteraves. Salez et ficelez les extrémités de l'os à moelle. Dans une grande cocotte, faites revenir les tranches d'oignon dans l'huile d'olive sans les laisser colorer mais jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Ajoutez les betteraves râpées, la viande, l'os à moelle, l'oignon piqué de clous de girofle, du thym, du laurier, du sel, du poivre et couvrez d'eau. Portez à ébullition, écumez et laissez cuire à feu doux environ 3 heures.
Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur.
Servez le bortch dans des assiettes creuses et arrosez d'un filet de citron.

Dans les environs des lacs et des rivières lituaniens, les plats de poisson sont à l'honneur. Le Lituanien est un véritable carnivore : viande de porc fraîche, salée ou fumée, de la saucisse ou du jambon. Outre les céréales, la pomme de terre et les champignons des bois sont présents dans la cuisine lituanienne.

Irlande

Irish Stew

Préparation pour 4 pers : 35 min
Cuisson : 1h30 à 180°C

Ingrédients :
- 500g de collier de mouton
- 600g de pommes de terre
- 200g de carottes
- 300g d'oignons
- 50cl de fond de volaille
- 1 pincée de thym émietté
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- sel fin, poivre blanc du moulin

Taillez la viande en dés. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles épaisses. Pelez les oignons et émincez-les en anneaux.
Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
Tapissez le fond d'une cocotte de rondelles de pommes de terre.
Couvrez avec la moitié de la viande. Répartissez dessus la moitié des oignons et des carottes. Parsemez de thym.
Ajoutez alors le reste des pommes de terre, puis le reste de la viande et enfin, le reste d'oignons et de carottes.
Mouillez avec le fond de volaille chaud.
Faites cuire au four, à 180°, à couvert, pendant 1 h 30.
Les pommes de terre doivent être légèrement fondantes.
Dressez dans un plat chaud.
Parsemez de persil. Servez aussitôt.

La cuisine irlandaise se démarque par des matières premières de grande qualité - comme le saumon frais ou fumé, la truite, les crustacés, l'agneau et le boeuf provenant de troupeaux élevés en prairie - cuisinées très simplement. Le plat irlandais le plus typique est l'Irish stew, la boisson nationale est la Guiness®, bière brune et épaisse dont raffolent les Irlandais.

Italie

Tiramisu

Préparation pour 4 pers : 20 min
Réfrigération : 12h

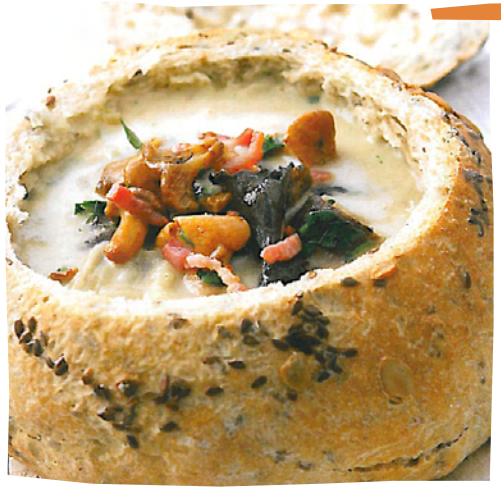
Ingrédients :
- 3 oeufs
- 250g de mascarpone
- 18 biscuits à la cuillère
- 3 tasses de café corsé
- 2 cuillères à soupe d'extrait de café
- 80g de sucre
- 2 cuillères à soupe de cacao
- sel
- 10cl de marsala (facultatif)

Cassez les oeufs et séparez les blancs des jaunes, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le tout blanchisse.
Ensuite ajoutez le mascarpone.
Mettez une pincée de sel dans les blancs d'oeufs, puis montez-les en neige ferme. Ajoutez ceux-ci à la préparation précédente avec une spatule souple.
Dans un plat, mélangez l'extrait de café, les tasses de café et le marsala (facultatif). Trempez les biscuits dans ce mélange, puis agencez-les dans votre plat. Sur les gâteaux, étalez une première couche de crème et puis ajoutez encore des biscuits et enfin complétez par une deuxième couche de crème.
Couvrez votre plat d'un film plastique et mettez-le 12h au réfrigérateur.
Avant de servir, saupoudrez de cacao en poudre.

La cuisine italienne s'étend au-delà de la caricature : pasta et pizza. Elle se caractérise par la variété des produits utilisés ainsi que par une grande diversité régionale. Un plat italien est simple, utilisant des ingrédients du terroir et saisonniers. L'huile d'olive, les légumes, le fromage et la charcuterie sont très présents sans oublier les pâtisseries et le café.

Lettonie

Potage aux champignons des bois



Préparation pour 4 pers : 15 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients :
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 pommes de terre coupés en dés
- 1,25l de bouillon végétal
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 350g de champignons des bois (trompettes de la mort, chanterelles, cèpes,...)
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 4 tranches émincées de bacon
- aneth

Dans une casserole faites chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'oignon pendant 1 min. Ajoutez les pommes de terre, le bouillon et le bouquet garni, salez et poivrez.
Couvrez et portez à ébullition, puis réduisez la chaleur et laissez mijoter pendant 20 minutes.
Dans une poêle, faites sauter les champignons des bois, 3 minutes et réservez.
Ajoutez les champignons au potage, poursuivez la cuisson 5 minutes.
Dans un micro-onde, faites griller le bacon 2 minutes.
Répartissez le potage dans des bols ou des assiettes creuses.
Décorez de bacon grillé et aneth ciselée.
Servez accompagné d'une salade verte.
Conseil : pour un air festif, présentez le potage dans un pain évidé.

La cuisine lettone est une cuisine authentique. On constate dans la cuisine des différences en fonction de la géographie, mais la base de l'alimentation des Lettons est la pomme de terre et la viande de porc accompagnée de salade. Petits pois, haricots, poisons, produits laitiers et soupes sont également au menu.